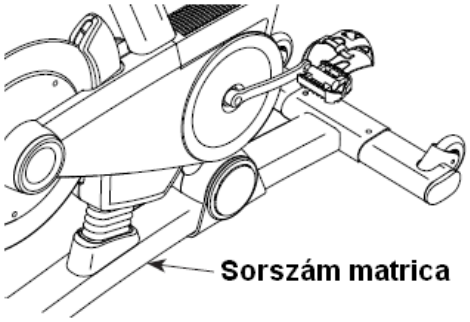
PRO-FORM®

le TOUR de France

Modellszám: PFEVEX79911.1
Sorszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

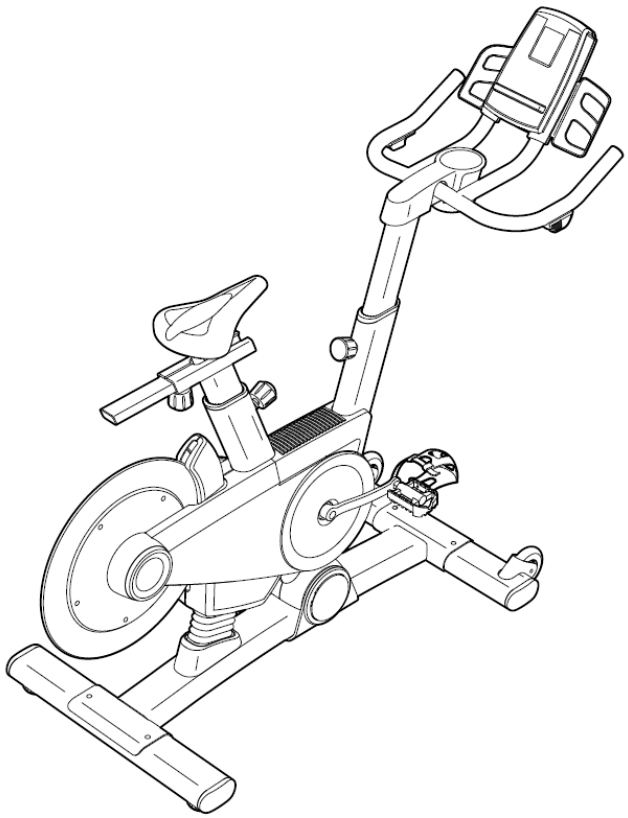
Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

Látogassa meg weboldalunkat:
www.iconeurope.com
www.langsport.hu

ÓVINTÉZKEDÉS!

Olvassa el a használati utasítás minden óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját mielőtt használatba veszi a gépet. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV



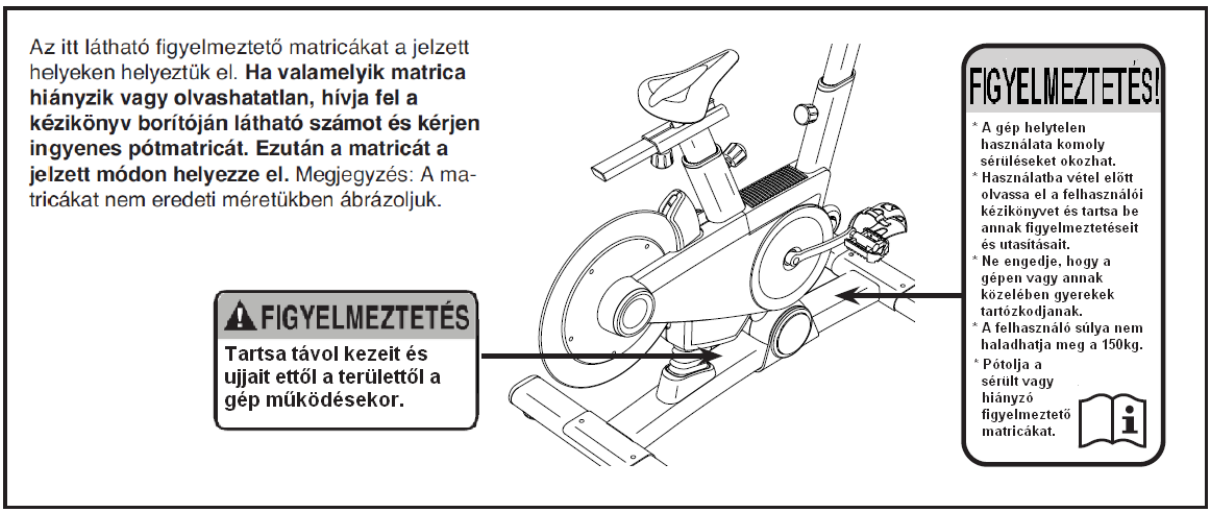
Látogassa meg weboldalunkat a
www.iconeurope.com címen

www.langsport.hu

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETO MATRICA ELHELYEZÉSE 2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK 3
HASZNÁLAT ELÕTT 4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT 5
ÖSSZESZERELÉS 6
HOGYAN KELL AZ EDZOGÉPET HASZNÁLNI 13
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS 26
EDZÉSI ÚTMUTATÓ 28
ALKATRÉSZLISTA 29
ROBBANTOTT ÁBRA 31
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE ..... HÁTLAP
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK ..... HÁTLAP

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE



PROFORM az ICON IP, Rt. bejegyzett védjegye.
LE TOUR DE FRANCE a Societe du Tour de France bejegyzett védjegye.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

VIGYÁZAT! A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el ezen biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekért és vagyonkárokért.

1. Mielőtt az edzést megkezdené az edzőgépen, kérje ki szakorvosa tanácsát. Különösen fontos ez olyan esetekben, amikor a felhasználó életkora meghaladta a 35. életévet és korábban egészségügyi problémája volt.

2. Az edzőgépet csak a leírtak szerint használja.

3. A tulajdonos felelőssége, hogy minden lehetséges felhasználó tisztában legyen az edzőgép biztonságos használatával.

4. Ezt az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték, ne használja azt edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.

5. Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, távol a nedvességtől, portól. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.

6. Helyezze az edzőgépet sima felületre, helyezzen alá gumiszőnyeget a padló vagy a szőnyeg védelme érdekében. Ügyeljen arra, hogy 0,6m szabad terület legyen az edzőgép körül.

7. Rendszeresen ellenőrizze az edzőgép állapotát, a meglazult elemeket húzza meg, a hibásakat azonnal cserélje ki.

8. 12 évnél fiatalabb gyerekeket és háziállatokat mindig tartson távol az edzőgéptől.

9. Edzéshez viseljen sportruházatot; ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Lábai védelme érdekében mindig viseljen edzőcipőt.

10. Az edzőgépet 150 kg testsúlynál nehezebb személy ne használja.

11. Az edzőgép használata közben a háta legyen mind egyenes; ne görbítse a hátát.

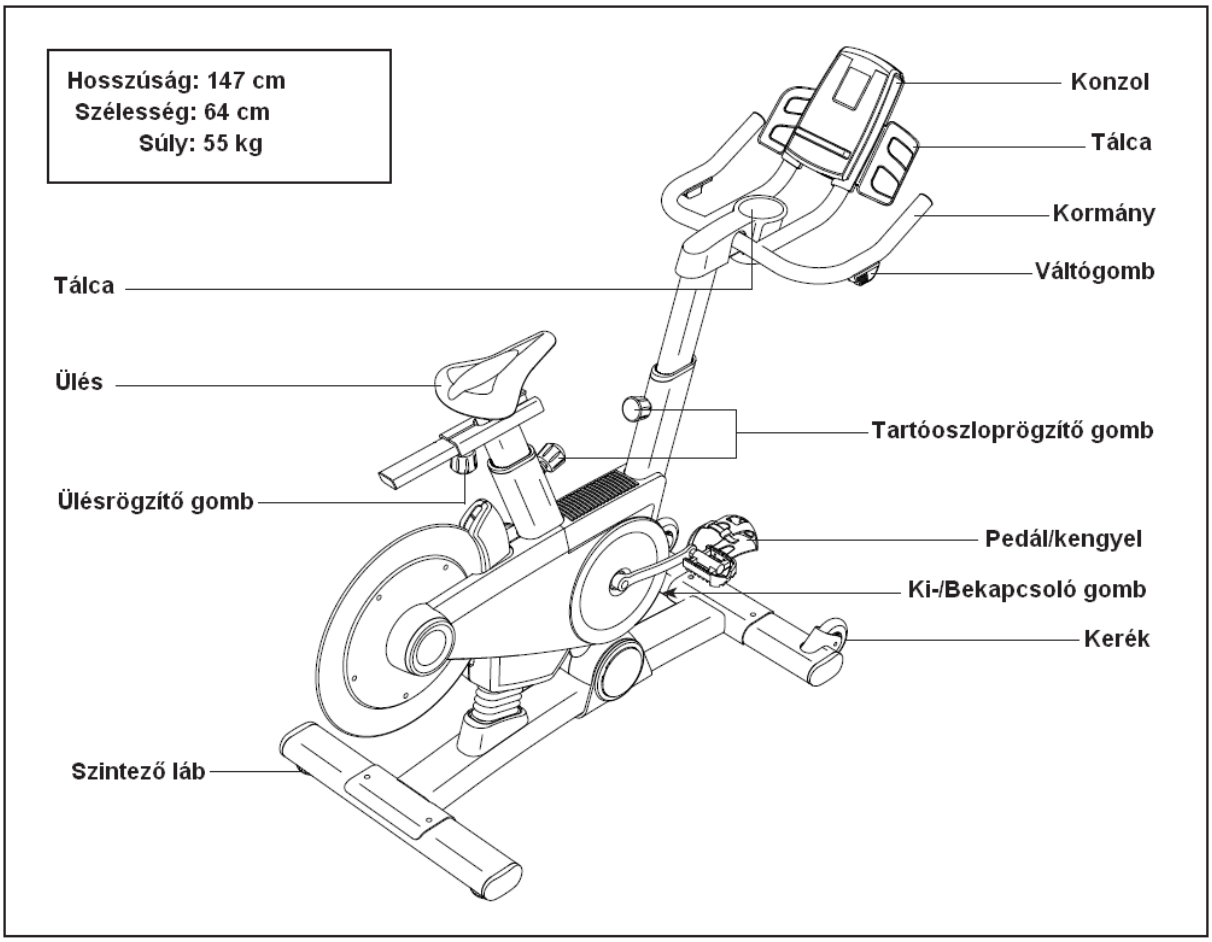
12. A túledzés komoly sérüléseket okozhat vagy halált. Ha edzés közben fejfájást, hányingert, légzési nehézséget érez, azonnal hagyja abba azt, hűtse le magát és pihenjen.

HASZNÁLAT ELŐTT

Gratulálunk a forradalmian új PROFORM® LE TOUR DE FRANCE® edzőkerékpárt választásához. A LE TOUR DE FRANCE edzőkerékpár nem hasonlítható más edzőkerékpárhoz. A LE TOUR DE FRANCE edzőkerékpárt úgy tervezték, hogy élvezhesse a kültéri edzést beltériben, az emelkedő rendszer automatikusan szimulálja az aktuális kültéri terepet és a légellenállást.

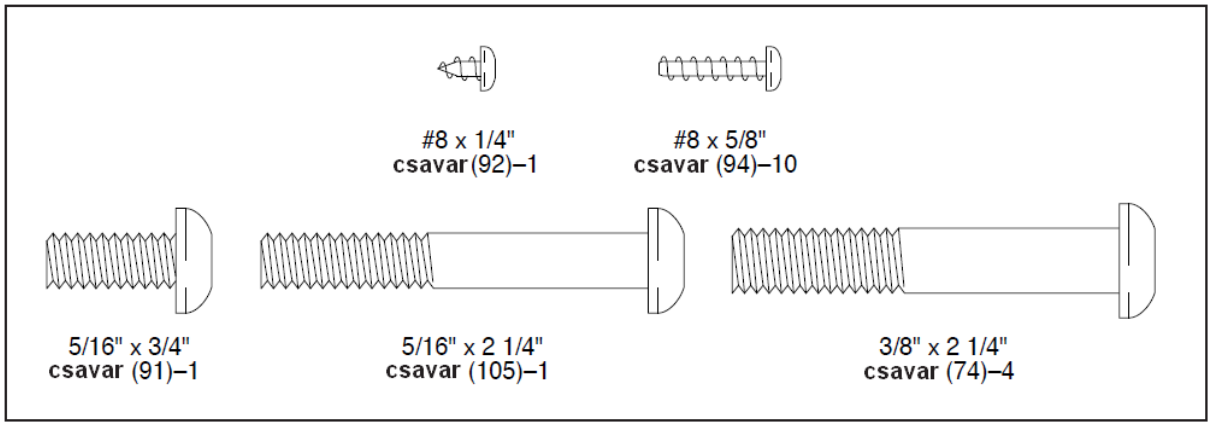
Az edzőkerékpár használata előtt a saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet.
A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hol található a modellszámot, valamint a sorszámot tartalmazó matrica.

Mielőtt továbbindulna, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



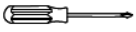
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az összeszereléskor használt kisebb alkatrészek beazonosítására az alábbi rajzokat használja. A zárójelben lévő szám az alkatrész sorszáma, a zárójelen kívüli szám a darabszámot jelenti. Bizonyos kisebb alkatrészek már eleve be vannak építve. **Megjegyzés: Ha valamelyik alkatrész a mellékelt készletben nem található, nézze meg, nem lett-e eleve beépítve. Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt tartalék vas- és fémárut is szállítunk.**



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Helyezze az alkatrészeket egy üres helyre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg nem végzett a teljes összeszereléssel.
- A kisebb alkatrészek beazonosításához nézze az 5. oldalt.
- A mellékelt szerszámokon kívül az összeszereléshez az alábbi szerszámok szükségesek:
- Csillagcsavarhúzó

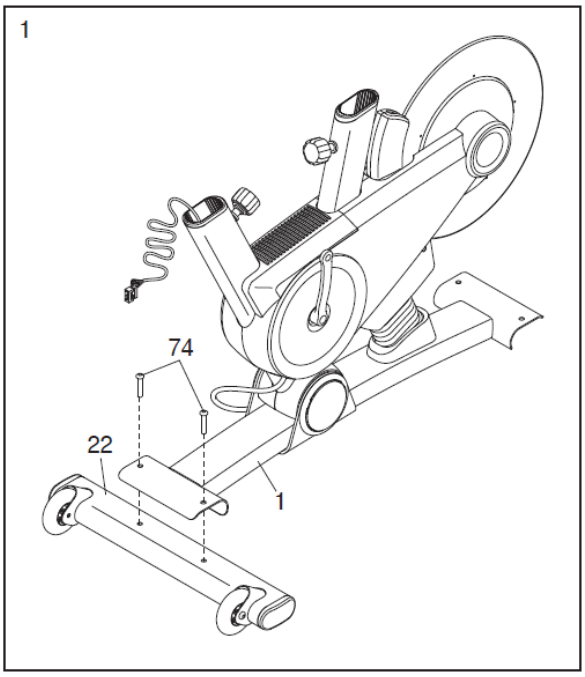


- Állítható villáskulcs

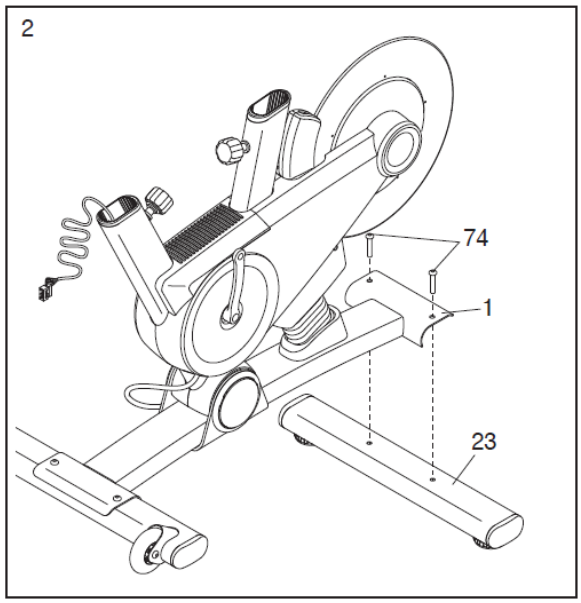
- A szerelést megkönnyítené, ha rendelkezik villáskulcs készlettel. Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon nagy erőkifejtéshez alkalmas szerszámokat.

1. Igazítsa az elülső lábat (22) a rajzon látható módon.

Amíg egy másik személy megemeli a váz (1) elejét, rögzítse az elülső lábat (22) a vázhoz két 3/8”x2 1/4” csavarral (74).



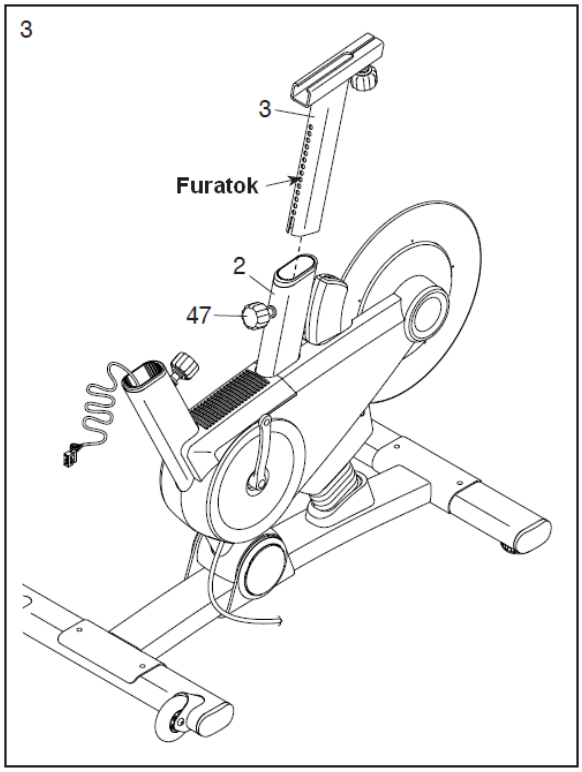
2. Amíg egy másik személy megemeli a váz (1) hátsó részét, rögzítse a hátsó lábat (23) a vázhoz két 3/8”x2 1/4" csavarral (74).



3. Igazítsa az ülés tartóoszlopot (3) a rajzon jelzett módon.

Lazítsa és tekerje ki a rögzítő gombot (47), majd helyezze az ülés tartóoszlopot (3) a keretbe (2).

Mozgassa az ülés tartóoszlopot (3) lefelé vagy felfelé, állítsa a kívánt magasságba, majd rögzítse az ülés tartóoszlopot a rögzítő gombbal (47). Ügyeljen arra, hogy a rögzítő gomb az ülés tartóoszlopon lévő furatok valamelyikében helyezkedjen és tekerje be szorosan a rögzítő gombot. **Ellenőrizze, hogy a rögzítő gomb a furatba van behelyezve és megfelelően van szorosan betekerve.**

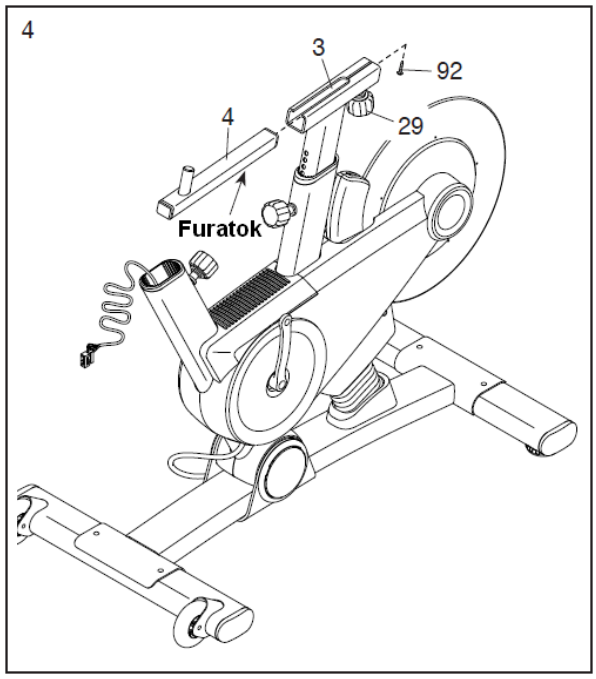


4. Igazítsa az üléstartó sínt (4) a rajzon jelzett módon.

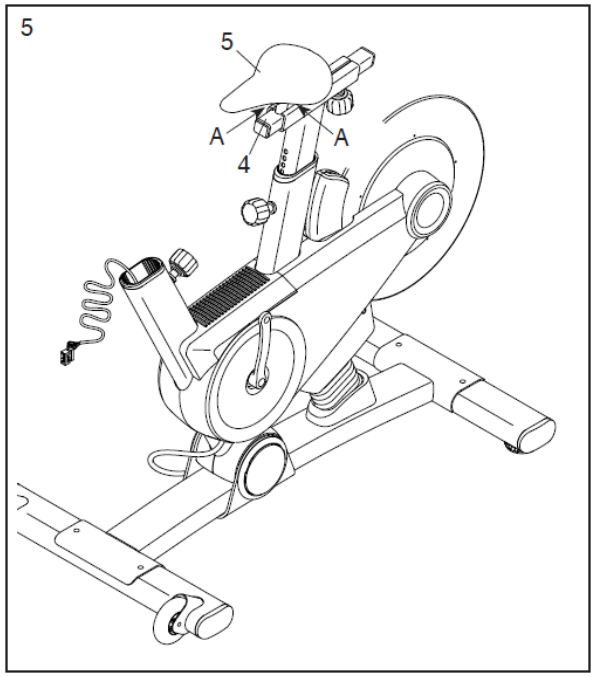
Tekerje ki az ülésrögzítő gombot (29). Csúsztassa az üléstartó sínt (4) a z üléstartóoszlopba (3).

Állítsa az üléstartó sínt (4) a kívánt pozícióba, majd tekerje vissza az ülésrögzítő gombot (29), ügyelve arra, hogy a rögzítő gomb az üléstartó sínen lévő furatok valamelyikében helyezkedjen. **Ellenőrizze, hogy a rögzítő gomb a furatba van behelyezve és megfelelően van szorosan betekerve.**

Tekerjen be szorosan egy #8x1/4” csavart (92) az üléstartó sín (4) alsó oldalába.



5. Helyezze az ülést (5) az üléstartó sínen (4) lévő tartóra. **Ügyeljen az ülés megfelelő szintezésére és irányára.** Majd, tekerje be szorosan a rajzon jelzett két anyát (A) az ülés alatt.

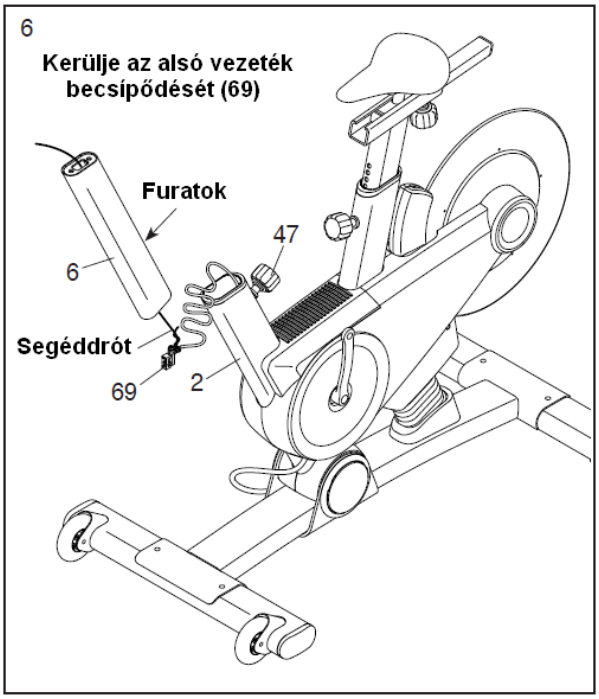


6. Igazítsa a kormánytartóoszlopot (6) a rajzon jelzett módon.

Egy másik személy fogja a kormánytartóoszlopot (6) a kerethez (2) közel. Keresse meg a segéddrótot a kormánytartóoszlopban, majd a segéddrót alsó végét kösse az alsó vezeték (69) végéhez. Ezután, húzza kifelé a segéddrótot a másik végénél fogva úgy, hogy az alsó vezetéket végigvezeti a kormánytartóoszlopban.

Tipp: Kerülje az alsó vezeték (69) becsípődését. Tekerje ki a rajzon jelzett rögzítő gombot (47). Helyezze be a kormánytartóoszlopot (6) a keretbe (2).

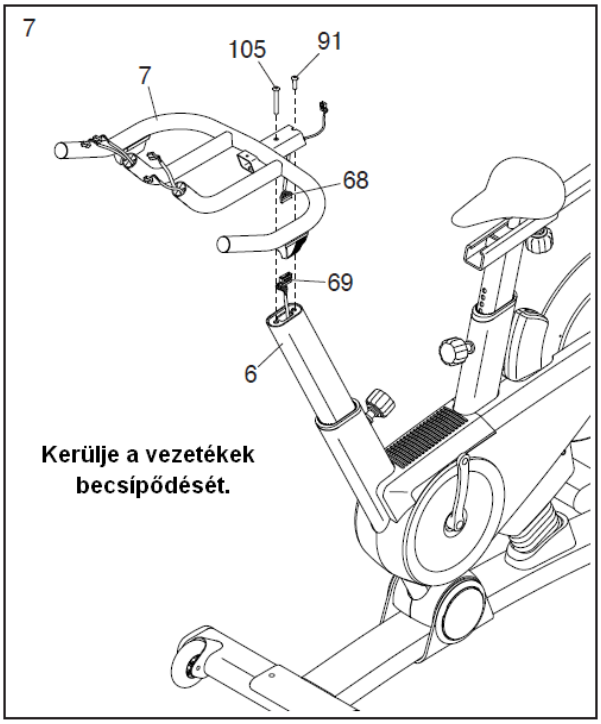
Igazítsa a kormánytartóoszlopot a kívánt magasságba, majd tekerje vissza az rögzítő gombot (47), ügyelve arra, hogy a rögzítő gomb a kormánytartóoszlopon lévő furatok valamelyikében helyezkedjen. **Ellenőrizze, hogy a rögzítő gomb a furatba van behelyezve és megfelelően van szorosan betekerve.**



7. Igazítsa a kormányt (7) a rajzon jelzett módon.

Amíg egy másik személy fogja a kormányt (7) a kormánytartóoszlophoz (6) közel, csatlakoztassa a felső vezetéket (68) az alsó vezetékhez (69). Majd tolja vissza a vezetéket a kormánytartóoszlopba.

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését. Rögzítse a kormányt (7) a kormánytartóoszlophoz (6) egy 5/16” x 3/4” csavarral (91) és egy 5/16” x 2 1/4" csavarral (105).

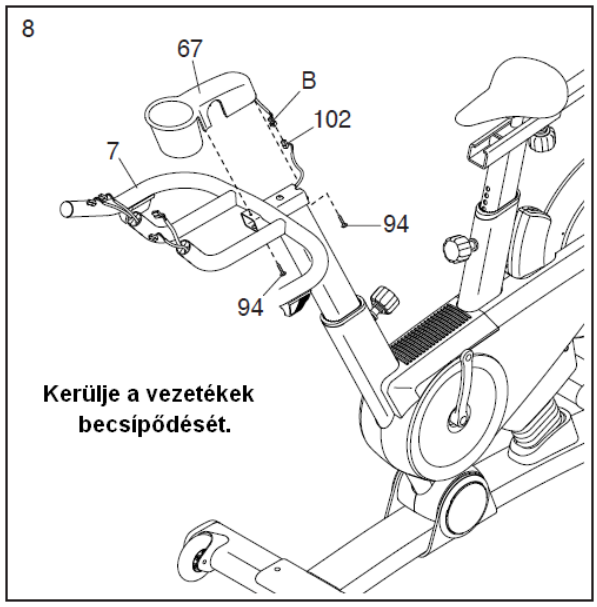


8. Igazítsa a kormányburkolatot (67) a rajzon jelzett módon és fogja a kormányhoz (7) közel.

Csatlakoztassa a vevővezetéket (B) a hosszabbító vezetékzsinórhoz (102). Óvatosan tolja vissza kilógó vezetékrészt a kormányba (7).

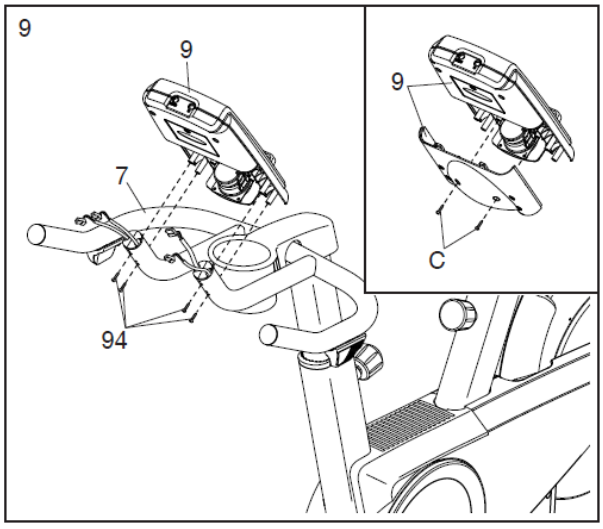
Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését. Helyezzen be egy #8 x 5/8” csavart (94) alulról a kormány (7) elején lévő furatba. Illessze a kormányburkolatot (67) a kormányra és tekerje be a csavart a kormányburkolatba.

Majd helyezzen be egy #8x5/8” csavart (94) a kormány (7) hátsó részén lévő furatba, majd tekerje be a csavart a kormányburkolatba (67).



9. Nézze a belső rajzot. Távolítsa el a rajzon jelzett két (C) csavart a konzol (9) hátsó részéből. **Még ne dobja el a csavarokat, szükség lesz azokra a későbbiekben.**

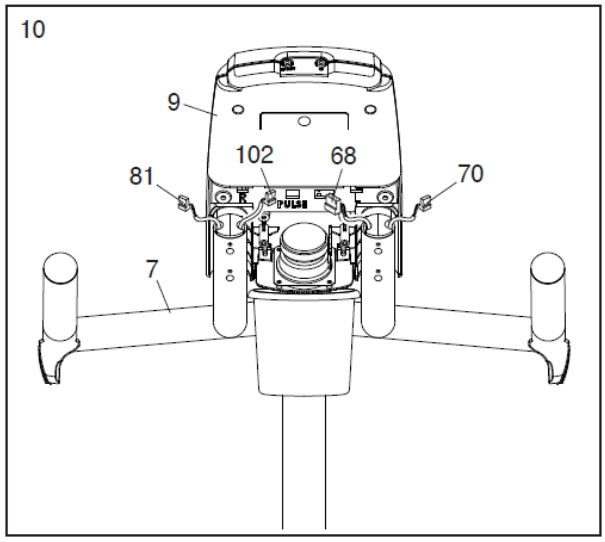
Rögzítse a konzolt (9) a kormányhoz (7) négy #8x5/8” csavarral (94).



10. Csatlakoztassa a jobb és bal váltóvezetéket (70, 81) a kormányban (7) az „R” és „L” címkével jelzett csatlakozókhoz a konzol (9) hátoldalán.

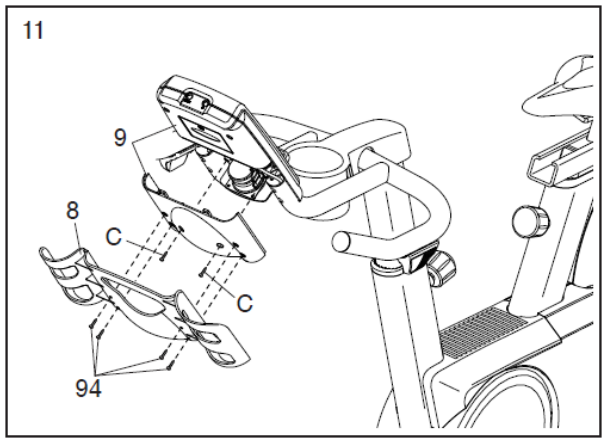
Csatlakoztassa a hosszabbító vezetékzsinórt (102) a „Pulse” címkével jelzett csatlakozóba.

Csatlakoztassa a felső vezetéket (68) a megmaradt csatlakozóba.



11. Rögzítse a konzol hátoldalát a konzolhoz (9) két csavarral (C), melyet előzőleg szerelt ki.

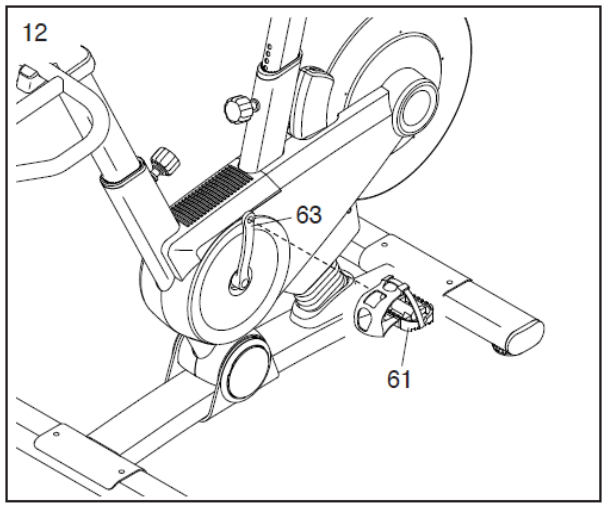
Rögzítse a tálcát (8) a konzol (9) hátoldalához négy #8x5/8 csavar (94).



12. Keresse meg a bal pedált (61), mely „L” (bal) címkével van jelölve.

Az állítható villáskulcs segítségével, **tekerje be szorosan** a bal pedált (61) **az óramutató járásával ellentétes irányba** a bal hajtókarra (63)

Tekerje be szorosan a jobb pedált (rajzon nem látható) **az óramutató járásának megfelelően** a jobb karra (rajzon nem látható).



13. Ügyeljen arra, hogy a kerékpár minden alkatrésze megfelelően legyen beszerelve.
Megjegyzés: Az összeszerelés után maradhatnak még meg darabok. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében tegyen alátétet a kerékpár alá.

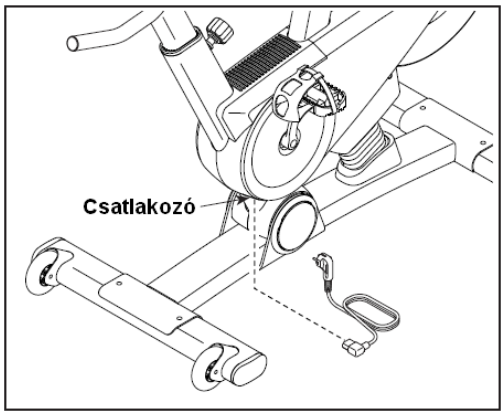
EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATA

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

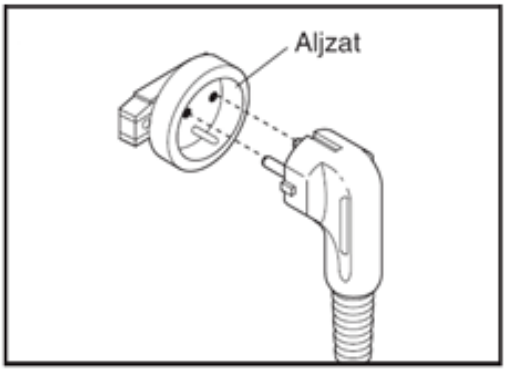
A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékkel és földelt dugóval rendelkezik.
FONTOS: Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábelre.

VIGYÁZAT: A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos benne, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha nem illeszkedik az aljzatba, szereltessen be megfelelő aljzatot egy szakképzett villanvszerelővel.

1. Dugja be a tápkábel megjelölt végét az edzőkerékpáron található csatlakozóba.



2. Dugja be a tápkábel másik végét egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.



AZ ÜLÉS DŐLÉSSZÖG-BEÁLLÍTÁSA

Beállíthatja az ülés dőlésszögét, hogy az edzés komfortosabb legyen. Hogy még kényelmesebb legyen, az ülést elcsúsztathatja előre vagy hátra, illetve beállíthatja a távolságot a kormányhoz viszonyítva.

Az ülésbeállításához lazítsa meg a két anyát az ülés alatt néhány fordulattal, majd billentse az ülést lefelé vagy felfelé, illetve csúsztassa előre vagy hátra a kívánt pozícióba. Ezután tekerje vissza szorosan az anyákat.

AZ ÜLÉS VÍZSZÍNTES-BEÁLLÍTÁSA

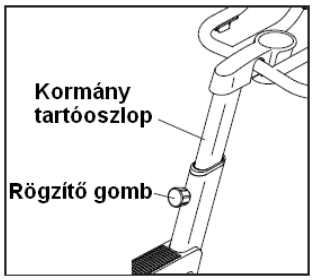
Az ülés vízszintes-beállításához, először tekerje ki egy kissé az ülésrögzítő gombot, majd húzza lefelé. Az üléstartó sínt csúsztassa előre vagy hátra a kívánt pozícióba, majd engedje vissza az ülésrögzítő gombot és tekerje be szorosan.

AZ ÜLÉS TARTÓOSZLOP BEÁLLÍTÁSA

A hatékony edzéshez az ülésnek a megfelelő magasságban kell lennie. Pedálozáskor a térdnek egy kissé behajlítva kell lennie, amikor a pedál a legalsó szinten van.

Az ülés tartóoszlop beállításához, először tekerje ki egy kissé az ülés tartóoszlop rögzítő gombot, majd húzza kifelé. Az ülés tartóoszlopot mozgassa felfelé vagy lefelé a kívánt magasságba, majd engedje vissza a rögzítő gombot, ügyelve arra, hogy a rögzítő gomb vége a tartóoszlopon lévő beállító furatok egyikében helyezkedjen. Ezután tekerje be szorosan az ülés tartóoszlop rögzítő gombot. **Ellenőrizze, hogy a rögzítő gomb vége a furatban helyezkedjen.**

A KORMÁNY TARTÓOSZLOP BEÁLLÍTÁSA



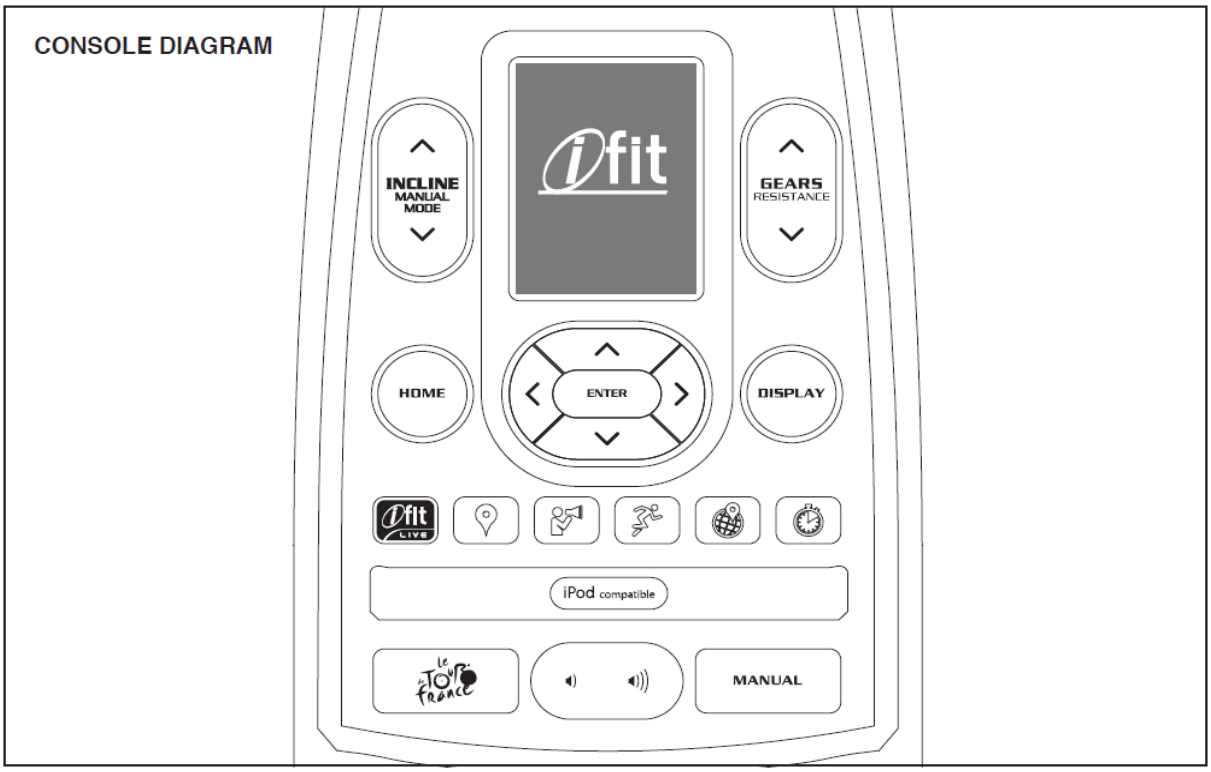
A kormány tartóoszlop magasságának a beállításához, először tekerje ki egy kissé a kormány tartóoszlop rögzítő gombot, majd húzza kifelé. A kormány tartóoszlopot mozgassa felfelé vagy lefelé a kívánt magasságba, majd engedje vissza a rögzítő gombot, ügyelve arra, hogy a rögzítő gomb vége a tartóoszlopon lévő beállító furatok egyikében helyezkedjen. Ezután tekerje be szorosan a kormány tartóoszlop rögzítő gombot. **Ellenőrizze, hogy a rögzítő gomb vége a furatban helyezkedjen.**

PEDÁLOK HASZNÁLATA

A pedálok használatához (nézze a rajzot a 4. oldalon), helyezze a cipő orrát a kengyelbe, majd húzza meg a hevederek végét. A hevederek beállításához, nyomja meg a füleket a csattokon. Állítsa a kívánt feszességbe és engedje el a füleket.

AZ EDZŐKERÉKPÁR SZINTEZÉSE

Ha az edzőkerékpár billeg egy kissé a padlón, akkor forgassa el az egyik vagy mindkét szintező lábat az edzőkerékpár hátsó lábán (nézze a rajzot a 4. oldalon), amíg a billegés meg nem szűnik.



KONZOLJELLEMZŐK

Az edzőkerékpár konzolja meggyőző egyvelegét kínálja azoknak a jellemzőknek, amelyek segítségével az edzésprogram hatékonyabbá és élvezhetőbbé tehető.

A konzol jellemzője az iFit technológia, amely lehetővé teszi, hogy az edzőgép konzolja kommunikáljon az Ön vezeték nélküli internet hálózatával. Az iFit technológia segítségével Ön letölthet személyre szóló saját edzéseket, nyomon követheti és létrehozhatja saját edzésprogramjait, valamint hozzáférhet egyéb jellemzőkhöz. **További információkért keresse fel weboldalunkat www.iFit.com.**

A konzol huszonnégy előre beállított Le Tour de France edzésprogrammal rendelkezik. Mindegyik edzésprogram automatikusan változtatja az edzőkerékpár dőlésszöget (ellenállását), hogy megfeleljen az edzésprogram profiljának, illetve a térképen feltüntetett terepviszonyoknak, és lehetővé teszi a sebességváltást, hogy fenn tudja tartani a pedálozás ütemét.

A konzol jellemzője még a watt edzésprogram, mely változtatja a pedálok ellenállását, hogy tartani tudja a watt teljesítményt a célérték közelében.

Ha a konzol kézi vezérlésű üzemmódját választja, megváltoztathatja az edzőkerékpár dőlésszögét (ellenállását) és fogaskerekeket válthat egy gombnyomással.

Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. Még pulzusszámát is megmérheti az opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével.

Még a saját MP3 lejátszóját vagy CD lejátszóját is csatlakoztathatja a konzol hangrendszeréhez és hallgatja a kedvenc zenéjét vagy hangos könyveit.

Áramellátás bekapcsolása – 16. oldal. **Menürendszer használata** – 16. oldal. **A konzol beállítása** – 17. oldal. **Manuális üzemmód alkalmazása** – 17. oldal. **Le Tour de France edzésprogramok alkalmazása** – 19. oldal. **Watt edzésprogram alkalmazása** – 20. oldal. **iFit edzésprogram alkalmazása** – 21. oldal. **Beállítások üzemmód alkalmazása** – 22. oldal. **Karbantartás üzemmód alkalmazása** – 24. oldal. **Hangsugárzó rendszer alkalmazása** – 25. oldal.

A kijelző a sebességet és a távolságot megjelenítheti kilométerben vagy mérföldben. Hogy megnézze, melyik mértékegység lett kiválasztva nézze az 5. pontot a 23. oldalon.

Megjegyzés: Ha átlátszó műanyag fólia van a kijelzőn, távolítsa el azt.

ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

FONTOS: Ha az edzőkerékpár hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (nézze A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA címszó alatt a 13. oldalt). Ezután keresse meg a vázon az áram Ki /BE kapcsoló gombot (árammegszakító) a hálózati kábel közelében. Kapcsolja a gombot a „Reset" állásba.

A kijelző bekapcsol és a konzol használatra kész.

Megjegyzés: Miután bekapcsolta az áramellátást, az emelkedő rendszer automatikusan kalibrálja magát. Az edzőkerékpár felemelkedik a legmagasabb szintre, majd leereszkedik. Ha az edzőkerékpár már nem mozog tovább, akkor az emelkedő rendszer kalibrálása befejeződött.

FONTOS: Ha az emelkedő rendszer nem kalibrálja magát automatikusan, akkor nézze a 7. pontot a 24. oldalon és manuálisan kalibrálja az emelkedő rendszert.

FONTOS: A konzolnak van egy kijelzős demó üzemmódja is, amelyet akkor használnak, ha az edzőkerékpárt kiállítják az üzletben. Ha a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol nem kapcsol ki, miután befejezte az edzésprogramot. A demó üzemmód kikapcsolásához nézze a 6. pontot a 23. oldalon.

MENÜRENDSZER ALKALMAZÁSA

A menürendszerben történő lépegetéshez a következő gombokat használja: Home, jobbra, balra, fel, le és Enter. Ezen gombok segítségével tudja a beállításokat megváltoztatni és megtekinteni a konzolinformációkat.

A Home gomb megnyomásával visszatérhet a főmenübe, befejezheti az edzésprogramot, vagy vissza léphet az előző menüpontba.

A menürendszerben a le és fel gombok segítségével tud lépegetni. A balra gomb segítségével visszaléphet az előző menüpontba. A jobbra gomb segítségével kiválaszthatja a kijelölt menüpontot.

Az Enter gomb megnyomásával tudja elfogadni a kiválasztott menüpontot vagy megerősíteni a beállítást.

A KONZOL BEÁLLÍTÁSA

Az edzőkerékpár használatbavétele előtt, először el kell végezni a konzolbeállításokat.

1. Csatlakozás a vezeték nélküli internethálózathoz.
Nézze az 1. és 2. pontot a 22. oldalon a vezeték nélküli internethálózatra való csatlakozáshoz. Nyomja meg a Home gombot, hogy visszatérjen a beállítások üzemmódba.

2. Emelkedőrendszer kalibrálása.
Először válassza ki a karbantartás üzemmódot (nézze az 1. és 2. pontot a 24. oldalon). Majd nézze a 7. pontot a 24. oldalon és kalibrálja az edzőkerékpár emelkedőrendszerét.

3. Konzolvezérlő programok frissítésének az ellenőrzése.
Ha szükséges, válassza ki a karbantartás üzemmódot (nézze az 1. és 2. pontot a 24. oldalon). Majd nézze a 3. pontot a 24. oldalon és ellenőrizze a konzolprogramok frissítését.

4. iFit fiók létrehozása.
Az iFit fiók létrehozásával kapcsolatban, valamint a fiókkal kapcsolatos további kérdései esetén keresse fel weboldalunkat www.iFit.com

5. Az edzés megkezdése.
Nézze az iFit edzésprogram alkalmazása c. részt a 21. oldalon.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

1. A konzol bekapcsolásához kezdjen el pedálozni vagy nyomjon le bármely gombot a konzolon. Nézze az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. részt a 16. oldalon.

2. A főmenü kiválasztása.
Minden esetben, amikor bekapcsolja a konzolt, a főmenü jelenik meg automatikusan.
Ha bármely más edzésprogramot választott ki korábban, vagy az iFit üzemmódot jelölte ki, akkor nyomja meg a Home gombot, hogy visszatérjen a főmenübe.

3. A manuális üzemmód kiválasztása.
A manuális üzemmód kiválasztásához nyomja meg a Manual gombot a konzolon.

4. A dőlésszög (ellenállás) megváltoztatása az edzőgépen.
Pedálozás közben az INCLINE csökkentés vagy növelés gomb segítségével tudja megváltoztatni a dőlésszöget (ellenállást). Megjegyzés: A gomb megnyomását követően néhány másodpercbe beletelhet, mire az edzőgép az új emelkedő beállításhoz igazodik. **Amikor az edzőkerékpár az emelkedőváltoztatást végzi, az emelőmotor hangja hallható. Ez normális.**

FIGYELEM: Az edzőkerékpár képes több fokozatban az emelkedőváltoztatásra. Az emelkedőváltoztatásra mindig legyen felkészülve, ilyenkor biztonságosan kell fognia az edzőkerékpár kormányát.

5. A fogaskerekek megváltoztatása.
Beállíthatja a szobakerékpárt, hogy szimulálja az országúti kerékpározást. A fogaskerék opciók kiválasztásához, nézze a 8. pontot a 23. oldalon.

Megjegyzés: Az edzőkerékpár csak szimulálja a fogaskerekek meglétét; a valóságban nincsenek fogaskerekei az edzőkerékpárnak.

A fogaskerekek váltásához nyomja meg a Gears csökkentés és növelés gombokat a konzolon vagy használja a gombokat a váltókon.

Az elülső fogaskerék megváltoztatásához nyomja meg a gombot a baloldali váltón; a hátsó fogaskerék megváltoztatásához nyomja meg a gombot a jobboldali váltón. Az aktuálisan kiválasztott elülső vagy hátsó fogaskerékszáma látható a kijelzőn.

Megjegyzés: A gomb megnyomását követően néhány másodperc szükséges, hogy az edzőkerékpár az új beállításokhoz igazodjon.

6. Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.
A kijelzőn az alábbi edzéssel kapcsolatos információk olvashatók. Nyomja meg a Display gombot vagy a le, fel, jobbra és balra gombokat a kívánt edzésinformáció megjelenítéséhez.

Calories (Cals) - a már elégetett kalóriák hozzávetőleges száma látható.

Distance – a pedálozással megtett távolság látható mérföldben vagy kilométerben. A mértékegység megváltoztatásához nézze az 5. pontot a 23. oldalon.

Gear – mutatja az aktuálisan kiválasztott elülső és hátsó fogaskerekek számát.

Incline - mutatja az edzőkerékpár dőlésszög-beállítását.

Map – a Le Tour de France edzésprogramok használatakor, a kijelző egy nyomvonallal ellátott térképet jelenít meg, amelyen jelzi a felhasználó haladását.

Profile – a Le Tour de France edzésprogramok használatakor, a kijelző megjeleníti az aktuális edzésprogram dőlésszög-beállítását (emelkedő).

Pulse - a felhasználó pulzusszámát mutatja, ha használja az opcionális mellkasi pulzusérzékelőt (nézze a 25. oldalt).

RMP - mutatja a pedálozás ütemét, fordulat/perc.

Speed (Spd) – mutatja a felhasználó sebességét mérföld/óra vagy km/óra. A mértékegység megváltoztatásához nézze az 5. pontot a 23. oldalon.

Time – mutatja az eltelt időt.

Watts – mutatja a hozzávetőleges teljesítményt WATT mértékegységben.

A kijelző felső részén látható a vezeték nélküli internetkapcsolat állapota. Ha szimbólum zöld színű, akkor a kijelző csatlakoztatva van a vezeték nélküli internethálózathoz és bejelentkezett az iFit.com weboldalra. Ha a szimbólum narancssárga színű, akkor a kijelző csatlakoztatva van a vezeték nélküli internethálózathoz. Ha a szimbólum szürke színű, akkor a konzol nincs csatlakoztatva a vezeték nélküli internethálózathoz.

A hangerő megváltoztatásához nyomja meg a kijelzőn a hangerő növelés vagy csökkentés gombokat.

Az edzésprogram szüneteltetéséhez hagyja abba a pedálozást. A kijelzőn az időszámlálása szünetel. Az edzésprogram folytatásához kezdjen el újra pedálozni.

Az edzésprogramból való kilépéshez, nyomja meg a Home gombot, majd nyomja meg az End Workout gombot, végül nyomja meg az Enter gombot.

7. Ha kívánja, mérje meg a pulzusszámát.
Pulzusszámát megmérheti egy opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével (az opcionális mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos információt nézze a 25. oldalon). Ha a pulzusszáma érzékelhető, akkor az megjelenik a Pulse kijelzőn.

8. Ha végzett az edzéssel, húzza ki a tápkábelt.
Ha a pedálok nem mozdulnak néhány másodpercig, hangjelzés hallatszik, és a kijelző szünetel.
Ha a pedálok nem mozdulnak néhány percig és egyik gomb sem lett megnyomva, a kijelző kikapcsol és az értékek törlődnek.

Ha befejezte az edzését, kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a tápkábelt. **Fontos: Ha ezt nem teszi meg, az elektromos alkatrészek idő előtt elhasználódnak.**

A LE TOUR DE FRANCE EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához. Nézze AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 16. oldalon.

2. A főmenü kiválasztása.
Nézze a 2. pontot a MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA c. fejezetben a 17. oldalon.

3. A Le Tour de France edzésprogram kiválasztása.
A Le Tour de France edzésprogramot a főmenüben tudja kiválasztani vagy a Le Tour de France gomb megnyomásával a konzolon.

Ezután jelölje ki a kívánt edzésprogramot. A kijelzőn látható lesz az edzésprogram neve, a hozzávetőleges időtartam és távolság. Ezenkívül, a kijelzőn leolvasható a hozzávetőleges kalóriaszám, amit az edzés alatt lehet elégetni.

4. Edzésprogram elindítása.
Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg az Enter gombot.

Mindegyik edzésprogram szegmensekre van felosztva. Minden szegmensre egy dőlésszög (ellenállás) van programozva. Megjegyzés: Ugyan az a dőlésszög lehet programozva két egymást követő szegmensre.

Edzése során, a profil segítségével tudja nyomon követni fejlődését. Nyomja meg ismételten a Display gombot, hogy megjeleníthesse a profilt. A színezett vonal felül, jelzi az edzésprogram aktuális szegmensét. A színezett profil mutatja az aktuális szegmens dőlésszög beállítását.

A kijelzőn látható egy nyomvonallal ellátott térkép, melyen jelzi a felhasználó haladását. A Display gomb ismételt megnyomásával lehet megjelenítetni a térképet.

Az edzésprogram első szegmense végén, az edzőkerékpár elkezd automatikusan a következő szegmensre érvényes dőlésszög beállításhoz igazodni.

Ha változik a dőlésszög beállítás, változik a pedálozás ellenállás beállítása is. Hogy folyamatosan tartani tudja a pedálozás ütemét, cserélje a fogaskerekeket. A fogaskerekek váltásához használja a Gears növelés és csökkentés gombokat.

Megjegyzés: A cél kalória mennyiség nem más, mint egy hozzávetőleges mennyiség, amit az edzés során elégetünk. Az elégetett kalóriamennység függ a felhasználó testsúlyától, illetve eltérhet a valóságtól, ha az edzés során változtatva van a sebesség, az ellenállás és dőlésszög beállítás.

Az edzésprogram így folytatódig, amíg az utolsó szegmens is véget nem ér. A kijelzőn megjelenik az edzéssel kapcsolatos összesített adatok. Miután megtekintette az összesítést, nyomja meg az Enter gombot.

5. Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn.
Nézze a 6. pontot a 18. oldalon.

6. Vegyen fel mellkasi pulzusérzékelőt és mérje meg a pulzusát, ha szeretné.
Nézze a 7. pontot a 18. oldalon.

7. Ha végzett az edzéssel, húzza ki a tápkábelt.
Nézze a 8. pontot a 18. oldalon.

WATT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához. Nézze AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 16. oldalon.

2. A főmenü kiválasztása.
Nézze a 2. pontot a MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA c. fejezetben a 17. oldalon.

3. Watt edzésprogram kiválasztása.
A főmenüben lehet a watt edzésprogramot kiválasztani. A cél watt teljesítmény megjelenik a kijelző felső részén.

4. Belépés a cél teljesítmény beállításba.
A watt célteljesítmény beállításához nyomja meg a fel és le gombokat a konzolon vagy használja a gombokat a váltókon.

A jobboldali váltón egyes-nagyságrendben, a baloldali váltón tízes-nagyságrendben tudja a cél teljesítmény beállítást változtatni.

5. Edzésprogram elindítása.
Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg az Enter gombot.

A kijelző felső részén látható a célteljesítmény beállítás. A felhasználó valós teljesítménye a kijelző alsó részén látható. A konzol folyamatosan összehasonlítja a valós teljesítményt a célteljesítmény beállítással.

Edzéskor, próbálja úgy alakítani a pedálozás ütemét, hogy a teljesítménye a célteljesítmény beállításnak megfelelő legyen.

Megjegyzés: A watt edzésprogram során a pedál ellenállás beállítása automatikusan igazodik a beállításhoz. **A watt edzésprogram használatakor ne használja a Gears (fogaskerék) gombot. A Gears gombok használata nincs befolyással a teljesítményre.**

Megjegyzés: Edzéskor megváltoztathatja az edzőkerékpár dőlésszögét, ha kívánja. **Az edzőkerékpár dőlésszög-beállításának a megváltoztatása nincs befolyással a teljesítményre.**

A wattmérőn látható a valós teljesítmény a célteljesítmény beállításhoz viszonyítva. Ha **a nyíl a zöld zónában van,** akkor a valós teljesítmény a célteljesítmény-beállítás közelében van. Ha **a nyíl a piros zónában van**, akkor a valós teljesítmény a célteljesítmény-beállítástól távol van.

Amennyiben a valós teljesítmény nagymértékben eltér a célteljesítmény-beállítástól, a pedálozás ellenállása automatikusan változik az eltérés mértékének megfelelően, hogy ezzel a mért valós teljesítményt a célteljesítmény-beállításhoz igazítsa. Az ellenállás mértéke növekszik vagy csökken, attól függően, hogy milyen irányban tér el a valós teljesítmény a célteljesítmény-beállítástól.

Az edzése során a célteljesítmény-beállítást bármikor megváltoztathatja a le és fel gombokkal a konzolon vagy a váltókon.

Az edzésprogram így folytatódik egészen a végtelenségig. Ha abbahagyja a pedálozást, akkor az edzésprogram és az idő is szünetel. Az edzésprogram folytatásához kezdjen el pedálozni.

A watt edzésprogramból való kilépéshez, nyomja meg a Home gombot a kijelzőn, majd válassza az End Workout menüpontot és nyomja meg az Enter gombot

6. Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.
Nézze az 6. pontot a 18. oldalon.

7. Vegye fel a mellkasi pulzusérzékelőt és mérje meg pulzusát, ha kívánja.
Nézze a 7. pontot a 18. oldalon.

8. Ha végzett az edzéssel, húzza ki a tápkábelt.
Nézze a 8. pontot a 18. oldalon.

IFIT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Megjegyzés: Az iFit edzésprogram alkalmazásához, Önnek rendelkeznie kell vezeték nélküli internet hálózattal, valamint egy 802.11b routerrel, amelyen az SSID adás engedélyezve van (a rejtett hálózatok nem támogatottak). Ezenkívül, rendelkeznie kell iFiT.com tagsággal.

1. A konzol bekapcsolásához, kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg bármely gombot a konzolon. Nézze AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 16. oldalon.

2. Lépjen be a saját iFit adatlapjára.
Jelentkezzen be a saját iFit adatlapjára (nézze a 3. pontot a 23. oldalon).

3. Válassza ki a főmenüt.
Nézze a 2. pontot a 17. oldalon, a MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA címszó alatt.

4. IFit edzésprogram kiválasztása.
A kijelzőn a főmenüben, lépjen be az IFIT menüpontba, majd jelölje ki a Today's Workout, Map, Train, World Tour vagy az Event Training menüpontot, hogy letölthesse a listájába a következő edzésprogramot. Jelölje ki a Compete menüpontot, ha be szeretné fejezni a korábban tervezett versenyprogramot.

Vagy megnyomhatja a kijelzőn az iFit gombot. Nyomja meg a Map, Train, World Tour vagy Event Training gombot, hogy letölthesse a kistájába következő edzésprogramot. Nyomja meg a Compete gombot, ha be szeretné fejezni a korábban tervezett versenyprogramot.

A felhasználó beállításához, jelölje ki a Select User menüpontot, majd válassza ki a megfelelő felhasználót.

Az iFit főmenüből is be tud lépni a manuális üzemmódba, ha megnyomja a Manual gombot (nézze a 17. old.) vagy a Tour de France edzésprogramba, ha megnyomja a leTour de France gombot (nézze a 19. old.)

Mielőtt bármely programot letöltené, először hozzá kell adnia a saját listájához az iFit.com oldalon.

További információkért keresse fel a www.ifit.com weboldalunkat.

Miután kiválasztotta az iFit edzésprogramot, a kijelzőn megjelenik az edzésprogram neve, időtartama és a távolság. Továbbá látható még a hozzávetőleges kalóriaszám, amit az edzés során elégethet. A kijelzőn látható még az edzésprogram profilja vagy a térképen jelölt útvonala. Ha verseny edzésprogramot választott, akkor a kijelzőn az edzésprogram megkezdése előtt visszaszámlálás látható.

5. Az edzésprogram indítása.
Nézze a 4. pontot a 19. oldalon.

Néhány edzésprogram során, egy személyi edző hangja segít végigvezetni a felhasználót az edzésprogramon.

6. Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.
Nézze az 6. pontot a 18. oldalon.

7. Vegye fel a mellkasi pulzusérzékelőt és mérje meg pulzusát, ha kívánja.
Nézze a 7. pontot a 18. oldalon.

8. Ha végzett az edzéssel, húzza ki a tápkábelt.
Nézze a 8. pontot a 18. oldalon.

További információkért keresse fel a www.ifit.com weboldalunkat.

BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

A konzol tulajdonsága a beállítások üzemmód, amely lehetővé teszi, hogy csatlakoztassa a konzolt a saját vezeték nélküli internethálózatára és beléphessen a saját iFit adatlapjára. A beállítások üzemmódban lehetőség van a mértékegység megváltoztatására, a demó üzemmód ki és bekapcsolására, az emelkedő ki- ill. bekapcsolására és a fogaskerék opció kiválasztására, valamint a nyelv kiválasztására.

1. Beállítások üzemmód kiválasztása.
Kapcsolja be a konzolt (nézze a MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA résznél az 1. pontot a 17. oldalon). Válassza ki a főmenüt (nézze a 2. pontot a 17. oldalon). Majd jelölje ki a Settings menüpontot. A kijelzőn megjelenik a beállítások menüje.

2. A vezeték nélküli internethálózatra való csatlakozás.
A beállítások menüben válassza ki a Wifi-t. Ezután a Standard Wifi Setup, Advanced Wifi Setup vagy a WPS Setup-ot.

Megjegyzés: rendelkeznie kell saját Wifi hálózattal – vezeték nélküli internet kapcsolattal (802.11b router, SSID). Az iFit üzemmód támogatja a nem biztonságos és biztonságos (WEP, WPA, WPA2) titkosítást. Szélessávú kapcsolat ajánlott, a teljesítmény függ a kapcsolat sebességétől.

Ha a standard Wifi beállítást választja, az elérhető vezeték nélküli hálózatok listája megjelenik a kijelzőn. Válassza ki a megfelelő hálózatot.

Megjegyzés: lehetséges, hogy beletelik egy kis időbe az elérhető vezeték nélküli internethálózatok listájának a megjelenítése. Ismernie kell a saját vezeték nélküli internethálózatának a nevét (SSID). Ha a hálózatot jelszó védi, tudnia kell a jelszót.

A kijelzőn megjelenik a billentyűzet. Használva a jobbra, balra, fel, le nyilakat, illetve az Enter gombot írja be a jelszót, majd válassza a Done gombot. Megjegyzés: ha a hálózat nincs jelszóval védve, akkor egyszerűen válassza a Done gombot.

Ha nem sikerült a csatlakoznia a kiválasztott internethálózatra, győződjön meg arról, hogy megfelelően írta-e be a jelszót. Megjegyzés: A jelszó tartalmazhat kis és nagybetűket.

A kijelző tájékoztatja, ha sikerült csatlakozni az internethálózatra. Majd nyomja meg az Enter gombot a standard beállítások üzemmódból való kilépéshez.

Ha a Speciális Wifi beállítást választja, az elérhető vezeték nélküli hálózatok listája megjelenik a kijelzőn. Válassza ki a megfelelő hálózatot. Megjegyzés: lehetséges, hogy beletelik egy kis időbe az elérhető vezeték nélküli internethálózatok listájának a megjelenítése.

Megjegyzés: Ismernie kell a saját vezeték nélküli internethálózatának a nevét (SSID), a belépési jelszót, a saját IP címét, a hálózati maszkot, az átjáró címet és a saját globális DNS kiszolgálót a speciális csatlakozáshoz.

A kijelzőn megjelenik a billentyűzet. Használva a jobbra, balra, fel, le nyilakat, illetve az Enter gombot írja be a jelszót, majd válassza a Done gombot. Hasonló módon adja meg a saját IP címét, a hálózati maszkot, az átjáró címét és a globális DNS-kiszolgálóját.

Ha nem sikerül csatlakoznia a kiválasztott hálózatra, győződjön meg arról, hogy a kis és nagybetűket helyesen írta be.

A kijelző tájékoztatja, ha sikerült csatlakozni az internethálózatra. Majd nyomja meg az Enter gombot a speciális beállítások üzemmódból való kilépéshez.

Ha a WPS beállítást választja, kövesse a kijelzőn megjelenő információkat.

Megjegyzés: Ha felmerülnek kérdések az instrukciókkal kapcsolatban, kérjen segítséget a support.ifit.com weboldalon.

3. Belépés a saját iFit adatlapra.
A beállítások menüben válassza ki a WIFI menügombot, majd válassza ki az iFit Login lehetőséget.
A kijelzőn megjelenik a billentyűzet. Használva a jobbra, balra, fel, le nyilakat, illetve az Enter gombot írja be a jelszót, majd válassza a Done gombot.

Megjegyzés: lehetőség van a felhasználó kiválasztására. Az iFit menüben válassza ki a Select User gombot majd válassza ki a megfelelő felhasználót.

Az iFit adatlap létrehozásában, illetve további információkkal kapcsolatban keresse fel a www.iFit.com weboldalunkat.

4. Nyelv kiválasztása.
A beállítások menüben válassza ki az International gombot. Majd válassza ki a Language gombot. Az aktuális beállított nyelv ki lesz jelölve.

Válassza ki a kívánt nyelvet. Megjegyzés: előfordulhat, hogy ez a funkció nincs engedélyezve.

5. Mértékegység kiválasztása.
A beállítások menüben válassza ki az International gombot. Majd válassza ki a Display Units gombot. Az aktuális beállított mértékegység ki lesz jelölve.

Válassza az U.S. (miles), ha a sebességet és a távolságot mérföldben szeretné megjeleníteni a kijelzőn, vagy válassza a Metric (kilometers), ha a sebességet és a távolságot kilométerekben szeretné megjeleníteni a kijelzőn.

6. Demó üzemmód ki és bekapcsolása.
A konzol tulajdonsága a demó üzemmód, mely az edzőkerékpár bemutatását teszi lehetővé az üzletekben. A demo üzemmód be van kapcsolva, ha a kijelző nem kapcsol ki miután befejezte az edzésprogramot.

A demó üzemmódot, ha kívánja be-, ill. kikapcsolhatja. A beállítások menüben válassza a Demo Mode gombot. Az aktuális demo üzemmód beállítás lesz kijelölve. A demo üzemmód bekapcsolásához válassz az ON lehetőséget. A demo üzemmód kikapcsolásához válassza az OFF lehetőséget.

7. Emelkedőzár ki- és bekapcsolása.
A konzol tulajdonságai közzé tartozik az emelkedőzár, mely megakadályozza az edzőkerékpár előre- illetve hátradöntését az edzésprogram során.

Ha kívánja az emelkedőzárat ki-, ill. bekapcsolhatja. A beállítások menüben válassza az Incline Lockout gombot. Az aktuális állapot lesz kijelölve. Az emelkedőzár bekapcsolásához válassza az ON lehetőséget. Az emelkedőzár kikapcsolásához válassz az OFF lehetőséget.

Megjegyzés: ha a Le Tour de France edzőprogramot használja, amikor az emelkedőzár be van kapcsolva, a pedálok ellenállása megváltozik, eltér az eredeti beállítástól, mivel illeszkednie kell a programnak megfelelő dőlésszöghöz.

8. Fogaskerék kiválasztása.
Az edzőkerékpáron a fogaskerekek beállításai segítenek szimulálni az országúti kerékpár terepnek megfelelő fogaskerék beállításait.

A beállítások menüben válassza a Gearing gombot. Majd a menüben navigálva válassza ki a kívánt fogaskerék opciót.

Fontos: Részletes információkért a fogaskerekek használatával kapcsolatban, nézzen utána valamely közúti kerékpáros szakkönyvben vagy egyéb közúti kerékpározással kapcsolatos szakirodalomban.

9. Kilépés a beállítások menüből.
A beállítások menüpontból a Home gomb megnyomásával tud kilépni.

KARBANTARTÁS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

A konzol tulajdonságai közzé tartozik a karbantartás üzemmód, mely lehetőséget nyújt a konzolvezérlő programok frissítésére, a gyári alapbeállítás visszaállítására, technikai információk megtekintésére, hálózati teszt elvégzésére, emelkedőrendszer kalibrálására és a teljesítménymérő kalibrálására.

1. Beállítások üzemmód kiválasztása.
Nézze az 1. pontot a 22. oldalon.

2. Karbantartás üzemmód kiválasztása.
A beállítások menüben válassza a MAINTENANCE gombot. A kijelzőn megjelenik a karbantartás menüje.

Az alábbi információs fejléc jelenik meg minden egyes opcionális karbantartás menüpont esetén:

Ha a konzol csatlakoztatva az edzőkerékpár vezérléséhez, akkor a vezérlést jelző pont zöld színű; ha nincs csatlakoztatva, akkor a pont villog.

Ha az edzőkerékpár csatlakoztatva van a vezeték nélküli internethálózatra, az internetet jelző pont zöld színű; ha nincs csatlakoztatva, akkor piros a színe.

3. Konzolvezérlő programok frissítése.
A legjobb eredmény elérése érdekében, rendszeresen frissítse a konzolvezérlő programokat.
A karbantartás menüben válassza a Firmware Update lehetőséget. Nyomja meg az enter gombot a legfrissebb konzolvezérlő program letöltéséhez.
FONTOS: Az edzőkerékpár károsodásának elkerülése végett, ne kapcsolja ki az edzőkerékpárt és ne húzza ki a hálózati tápkábelt, amíg a frissítés be nem fejeződik.

A kijelzőn látható a frissítés állapota. Ha a frissítés befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol automatikusan. Ha ez nem történne meg, kapcsolja ki az edzőkerékpárt, várjon néhány másodpercet és csak azt követően kapcsolja be újra. Rövid időbe beletelik, amíg a konzol újra üzemkész.

4. Gyári alapbeállítások visszaállítása.
Karbantartás menüben válassza a Restore Defaults lehetőséget. Nyomja meg az Enter gombot, hogy a gyári alapbeállítások visszaálljanak.

5. Betekintés a technikai információkba.
Karbantartás menüben válassza a Technical Info lehetőséget. Itt látható az összesített óraszám és az összesített távolság, amennyit az edzőkerékpáron addig pedáloztak, és egyéb információk.

6. Hálózati teszt.
Karbantartás menüben válassza a Network Test lehetőséget. A konzol lefuttatja a hálózati tesztet és ellenőrzi a kapcsolat állapotát.
Miután megtekintette az állapotjelentést, nyomja meg az Enter gombot.

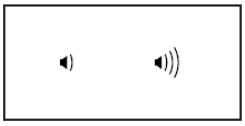
7. Emelkedő rendszer kalibrálása.
Karbantartás menüben válassza a Calibrate Incline lehetőséget. Nyomja meg az Enter gombot a kalibrálás elindításához. Az edzőkerékpár automatikusan felemelkedik a legmagasabb szintre, majd leereszkedik a legalacsonyabbra, majd visszatér az alaphelyzetbe. Ezzel megtörtént az edzőkerékpár emelkedőrendszerének a kalibrálása.
Fontos: Az emelkedő rendszer kalibrálásakor, tartson távol kisgyerekeket, háziállatokat és egyéb tárgyakat a géptől. Probléma esetén, nyomja meg az Enter gombot, hogy megállítsa a kalibrálási folyamatot.

Miután az emelkedő rendszer kalibrálása befejeződött, nyomja meg az Enter gombot.

8. Kilépés a karbantartás menüből.
A karbantartás menüből a Home gomb megnyomásával tud kilépni.

HANGSUGÁRZÓ RENDSZER ALKALMAZÁSA

Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol hangsugárzó rendszerének a segítségével lejátszani, az audió/videó dugaszhüvelyen keresztül kell a saját átjátszó kábel segítségével a saját MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy más, személyi audio-/video lejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia. **Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen.** Az átjátszó kábel nem tartozéka a gépnek.

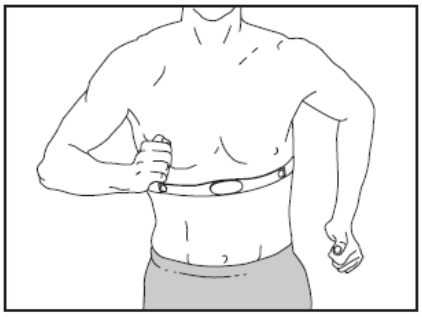


Majd nyomja meg a PLAY gombot az MP3 vagy CD lejátszóján. A hangerő szabályozásához használja a hangerő szabályozására szolgáló gombokat a kijelzőn vagy beállíthatja a hangerőt a saját lejátszóján is.

Csatlakoztathat fejhallgatót is a konzolhoz. A saját átjátszó kábele segítségével tudja a saját fejhallgatóját a konzolhoz csatlakoztatni.

OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés a megfelelő pulzusszámon. **A mellkasi pulzusérzékelő megvásárlásához érdeklődjön a boltban, ahol az edzőgépet vásárolta.**



KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS

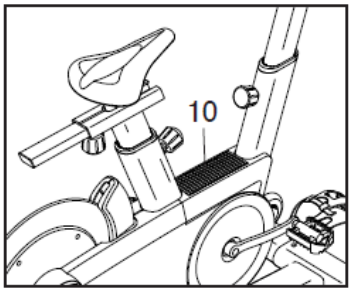
KARBANTARTÁS

Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az edzőkerékpár összes alkatrészét. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki.

Az edzőkerékpár tisztításához használjon puha, nedves ruhát és kis mennyiségű enyhe tisztítószert. **FONTOS: A konzol károsodásának elkerülésére érdekében tartson távol mindennemű folyadékot a konzoltól és ne tegye ki a konzolt közvetlen napsütésnek.**

A FORGÁSÉRZÉKELŐ BEÁLLÍTÁSA

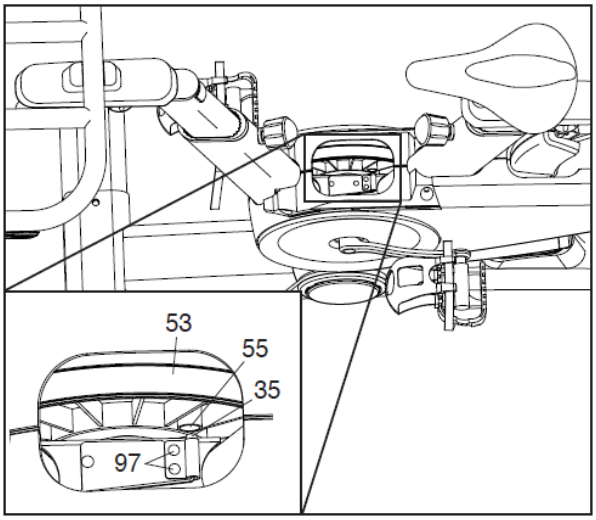
Ha a konzol nem mutat helyes visszajelzést, a forgásérzékelőt be kell állítani.



A forgásérzékelő beállításához **először kapcsolja ki az edzőkerékpárt és húzza ki a tápkábelt.** Majd egy lapos csavarhúzó segítségével emelje le a felső burkolatot (10) az edzőkerékpárról.

Keresse meg a forgásérzékelőt (35). Lazítsa meg egy kissé, de ne tekerje ki teljesen a két #8x19mm csavart (97).

Forgassa el az ékszíjtárcsát (53) a mágnes irányába (55), amíg egy vonalba nem kerül a forgásérzékelővel (35). Csúsztassa el kissé a forgásérzékelőt a mágnes irányába vagy attól távol. Majd tekerje be újra szorosan a #8x19mm csavart (97).



Dugja be a tápkábelt és kapcsolja be a gépet (az árammegszakítót kapcsolja a „Reset” állásba). Forgassa meg az ékszíjtárcsát (53) egy pillanatra. Ezt ismételgesse mindaddig, amíg a konzol nem mutat megfelelő visszajelzés.

Miután beállította a forgásérzékelőt, szerelje vissza a felső burkolatot.

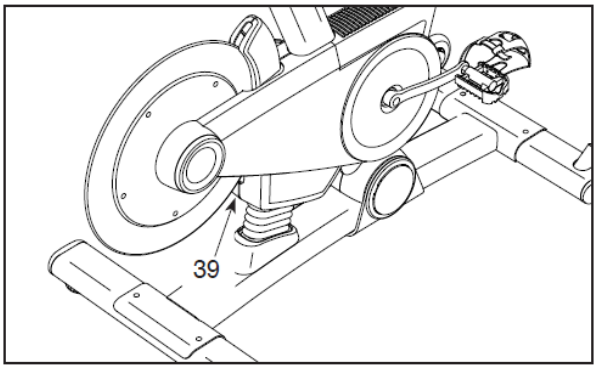
AZ ÉKSZÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha a pedálok csúsznak kissé, miközben pedálozik, az ékszíjat be kell állítani.

Nézze a ROBBANTOTT ÁBRÁT a 31. oldalon, hogy beazonosíthassa az alábbiakban leírtakat.

Az ékszíj (66) beállításához, **először kapcsolja ki a gépet (árammegszakító gombot állítsa „OFF" pozícióba) és húzza ki a tápkábelt.**

Keresse meg a szerelő nyílást a jobboldali burkolat (12) alatt. A hatszögletű kulcs segítségével forgassa el a beállító csavart (39) addig, amíg az ékszíj (66) feszes nem lesz.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ

VIGYÁZAT! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében. Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával. Ne feledje, hogy a sikeres eredmény eléréséhez elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás és a pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés. A megfelelő intenzitásszintet úgy állapíthatja meg, hogy pulzusszámát használja kiindulási alapként. Az alábbi táblázatban a zsírégetéshez, valamint az aerobik edzéshez javasolt pulzusszámok láthatók.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

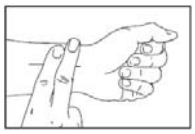
A megfelelő pulzusszám megkereséséhez előbb keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tízes értékre kerekítettek). Ezután keresse meg a saját életkora fölötti három számot. Ez a három szám határozza meg az „edzési zónát”. Az alsó két szám a zsírégetéshez, a felső pedig az aerobik edzéshez javasolt pulzusszám.

Zsírégetés - A zsír hatékony elégetéséhez huzamosabb ideig kell viszonylag kis intenzitásszint mellett edzenie. Az edzés első pár percében teste a könnyen hozzáférhető szénhidrát-kalóriákat használja fel energiaforrásként. Csak az első pár perc eltelte után kezdi meg szervezete a tárolt zsírkalóriáknak az ugyanebből a célból történő felhasználását. Ha a cél a zsírégetés, addig növelje edzése intenzitás szintjét, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégetés érdekében addig növelje edzése intenzitás szintjét, amíg pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében nincs.

Aerobik edzés - Ha a cél a kardiovaszkuláris rendszer erősítése, edzése legyen „aerobik” jellegű. Az aerobik edzés olyan tevékenység, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igényel. Ezzel megnő az az igény, hogy a szív vért pumpáljon az izmokhoz, de ugyanígy megnő az az igény is a tüdővel szemben, hogy a vért oxigénnel lássa el. Aerobik edzésnél addig növelje edzése intenzitás szintjét, amíg pulzusszáma az edzési zóna legfelső értékének közelében nincs.

PULZUSMÉRÉS

Pulzusa megméréséhez először 4 percen át kell folyamatosan edzenie. Majd álljon meg, tegye két ujját a csuklójához a képen látható módon. Számolja meg, hogy 6 másodperc alatt mennyit dobbant a szíve, majd az eredményt szorozza be 10-zel. Pl.: Ha 6 másodperc alatt 14-szer dobbant a szíve, akkor 140-es a pulzusa.



IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSEL KAPCSOLATBAN

Bemelegítés - Kezdjen minden edzést 5-10 perc lazítással és könnyű testmozgással. Az edzésre történő előkészületek során a megfelelő bemelegítéssel egyszerre megemelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám, valamint a keringés.

Edzési zónában történő edzés - Bemelegítés után addig fokozza az edzés intenzitását, amíg pulzusszáma 20-30 percig az edzési zónában nincs. (Az edzésprogram első pár hetében 20 percnél tovább ne legyen pulzusszáma az edzési zónában.) Lélegezzen szabályosan és mélyen edzés közben — soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés - Minden edzést 5-10 perc időtartamú, levezetési célú lazítással fejezzen be. Ezzel fokozni fogja izmainak rugalmasságát és segít megelőzni az edzést követően fellépő problémákat.

EDZÉSGYAKORISAG

Állapotának fenntartása vagy javítása érdekében hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónap elteltével – ha szükséges – akár öt edzést is tarthat. A siker kulcsa, hogy az edzés mindennapi életének rendszeres és élvezhető része legyen.

ALKATRÉSZLISTA

Modellszám: PFEVEX79911.1

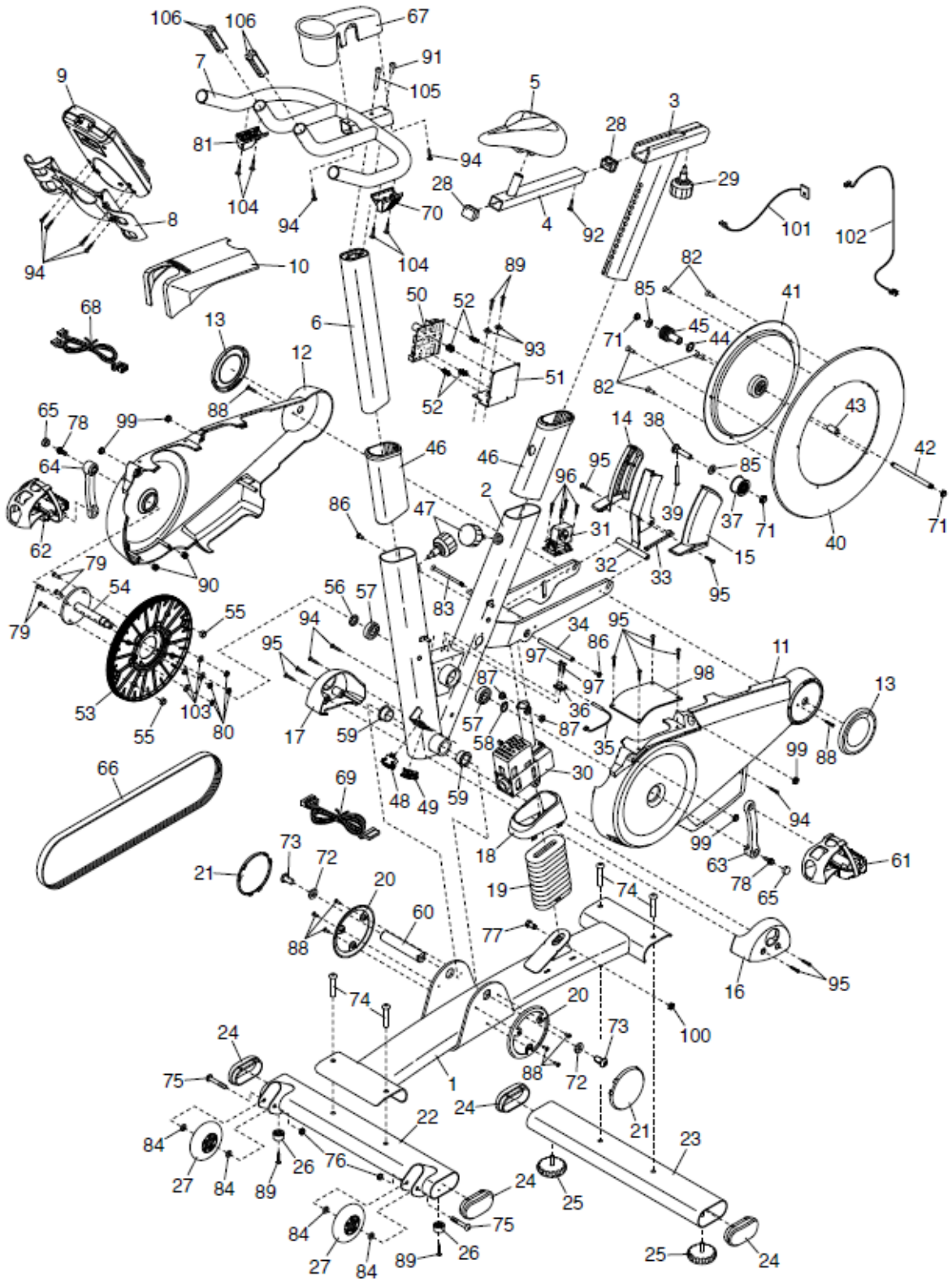
Kulcsszám:	Mennyiség:	Leírás:	Kulcsszám:	Mennyiség:	Leírás:
1	1	váz	46	2	tartóoszloppersely
2	1	keret	47	2	rögzítő gomb
3	1	üléstartóoszlop	48	1	árammegszakító
4	1	üléstartó sín	49	1	betétgyűrű
5	1	ülés	50	1	vezérlés
6	1	kormány tartóoszlop	51	1	vezérléstartó
7	1	kormány	52	4	szigetelő távtartó
8	1	tálca	53	1	ékszíjtárcsa
9	1	konzol	54	1	tárcsatengely
10	1	felső burkolat	55	2	mágnes
11	1	baloldali burkolat	56	1	távtartó
12	1	jobboldali burkolat	57	2	csapágy
13	2	burkolatfedő	58	1	rögzítő gyűrű
14	1	jobboldali mágnes fedő	59	2	keretpersely
15	1	baloldali mágnes fedő	60	1	forgócsap tengely
16	1	baloldali kerettakaró	61	1	balpedál
17	1	jobboldali kerettakaró	62	1	jobbpedál
18	1	vázburkolat	63	1	baloldali hajtókar
19	1	rugalmas takaró	64	1	jobboldali hajtókar
20	2	borítás	65	2	hajtókar kupak
21	2	vázburkolat	66	1	ékszíj
22	1	elülsőláb	67	1	kormányburkolat
23	1	hátsóláb	68	1	felsővezeték
24	4	kupak	69	1	alsóvezeték
25	2	szintezőláb	70	1	bal váltóvezeték
26	2	láb	71	3	3/8” anya
27	2	kerék	72	2	1/2" alátét
28	2	kupak	73	2	1/2"x1” csavar
29	1	ülésrögzítő gomb	74	4	3/8”x2 1/4" csavar
30	1	emelőmotor	75	2	5/16”x1 3/4 csavar
31	1	ellenállás-állító motor	76	2	5/16” anya
32	1	ellenállás mágnes	77	1	M10x35mm csavar
33	1	kar	78	2	5/16”x17mm csavar
34	1	tengely	79	4	M6x20mm csavar
35	1	forgásérzékelő vezeték	80	4	M6 anya
36	1	rögzítő	81	1	jobb váltóvezeték
37	1	tárcsa	82	5	#10x1/2 csavar
38	1	csavar	83	1	1/4"x125mm csavar
39	1	állító csavar	84	4	kerék távtartó
40	1	lendkerékgyűrű	85	2	M10 alátét
41	1	belsőlendkerék	86	2	M8x15mm csavar
42	1	lendkeréktengely	87	2	emelőmotor persely
43	1	lendkerék távtartó	88	8	#8x13mm csavar
44	1	támasztóalátét	89	4	#8x16mm csavar
45	1	lendkerék tárcsa	90	2	csavar

Kulcsszám:	Mennyiség:	Leírás:	Kulcsszám:	Mennyiség:	Leírás:
91	1	5/16”x3/4” csavar	103	4	1/4” alátét
92	1	#8x1/4” csavar	104	4	M3.5x13mm csavar
93	2	#8 csillagalátét	105	1	5/16”x2 1/4" csavar
94	9	#8x5/8” csavar	106	4	huzalvezető
95	10	#8x1/2” csavar	*	-	szerszám
96	4	M4x12mm csavar	*	-	felhasználói kézikönyv
97	2	#8x19mm csavar	*	-	tápkábel
98	1	burkolat	*	-	emelőmotor vezeték
99	4	1/4” anya	*	-	ellenállás-vezérlő motor vezeték
100	1	M10 anya	*	-	kékvezeték
101	1	vezeték	*	-	zöldvezeték
102	1	hosszabbító	*	-	fehérvezeték

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv hátlapját. * az ábrákon nem látható alkatrészeket jelöli.

ROBBANTOTT ÁBRA

Modellszám: PFEVEX79911.1



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban nézze meg a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul:

• a termék modell- és sorozatszáma (nézze meg a kézikönyv borítóját)

• a termék neve (nézze meg a kézikönyv borítóját)

• az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (nézze meg az ALKATRÉSZLISTA, valamint a ROBBANTOTT ÁBRA c. fejezeteket a kézikönyv végén)

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejárta után, a környezet védelme érdekében.

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.